

YOGA IN KILCHBERG

YIN YOGA und Klang

mit Roberta Emch, dipl. Yogalehrerin SYV
und Klangpraktikerin in Ausbildung

Freitag 19.45 – 21.15 Uhr, ab 9. November
(für Yoga-AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene geeignet)



Wie wäre es, die Woche ruhig und friedlich mit Yin Yoga, kombiniert mit Hatha Yoga Elementen und Klangschalen ausklingen zu lassen?

Beim Yin Yoga geht es ums Loslassen, Dehnen und Komprimieren. Natürlich wird auch muskulär gearbeitet, was allerdings nicht im Vordergrund steht. Wichtig sind das Spüren und Wahrnehmen des Körpers.

Über die Faszien wirken wir auf die Meridiane sowie auf die entsprechenden Organe und somit auf unsere gesamte Energiebalance ein. Der Atem vertieft sich, schlägt eine Brücke zwischen Körper und Geist und in der Stille unserer inneren Mitte schöpfen wir gleichzeitig Kraft und Ruhe.

Gegen Ende der Yogalektion werden Klangschalen eingesetzt. Die Vibrationen der klingenden Schalen übertragen sich auf uns und lösen eine Klangvibration aus, die sofort «durch und durch» geht und wie eine Welle jede einzelne Zelle erreicht und massiert. Dabei entsteht ein wunderbarer Entspannungseffekt auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene.

Anmeldung bitte bei

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg
Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch